16 DE OUTUBRO
Dia Mundial da Alimentação

O LEITE
E O SUCESSO ESCOLAR

Pequenos hábitos alimentares hoje, grandes conquistas amanhã!



CRESCER COM SAÚDE

O leite fornece cálcio e proteínas essenciais para ossos e dentes fortes.

APRENDER MELHOR

Contribui para o bom funcionamento do cérebro, da memória e da concentração.

TER ENERGIA TODOS OS DIAS

Dá energia e ajuda a manter a atenção e o rendimento escolar.

CRIAR HÁBITOS SAUDÁVEIS

Pequenas escolhas hoje constroem um futuro mais forte e saudável.

Alimentação equilibrada + leite + atividade física = mais saúde, mais aprendizagem, mais futuro!

2 PORQUE O LEITE É IMPORTANTE?

O leite fornece nutrientes essenciais que o corpo das crianças precisa todos os dias para crescer, brincar, aprender e estar saudável.

OSSOS E DENTES FORTES

Essencial para o crescimento e para manter ossos e dentes fortes, prevenindo fraturas no futuro.

EFSA (2018), DGS (2018)

CRESCIMENTO E REPARAÇÃO DOS TECIDOS

Fornecem aminoácidos essenciais para a construção e reparação de músculos e órgãos.

DGS (2018), FAO (2018)

CÉREBRO E SISTEMA NERVOSO

Contribui para o bom funcionamento do cérebro, da memória e da concentração.

OMS (2020)

ENERGIA E APRENDIZAGEM

Ajuda na produção de energia e no funcionamento da tiroide, importante para o desenvolvimento mental.

DGS (2018)

1 copo de leite faz a diferença todos os dias — simples, nutritivo e essencial até aos 12 anos.

A ciência é clara: recomendações de entidades nacionais e internacionais (DGS, OMS, EFSA, FAO) confirmam que o leite e os lacticínios integram uma alimentação equilibrada e são aliados do crescimento saudável e do sucesso escolar.

3

QUANTO LEITE DEVEM BEBER AS CRIANÇAS?

Recomendações de lacticínios por dia (Direção-Geral da Saúde)

IDADE	RECOMENDAÇÃO
6 – 8 anos	2 porções de lacticínios por dia
9 – 12 anos	3 porções de lacticínios por dia

DICA IMPORTANTE
Distribuir as porções ao longo do dia: pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar — assim é mais fácil atingir a quantidade recomendada sem exageros de uma só vez.

PORQUE VARIAR?

Alternar leite, iogurte e queijo ao longo da semana ajuda as crianças a manter o interesse pelos lacticínios e garante que recebem uma variedade de nutrientes.

Na próxima página veja como substituir um copo de leite por outras opções lácteas equivalentes.

O leite e os produtos lácteos são aliados essenciais para o crescimento saudável, para ossos e dentes fortes e para um melhor desempenho escolar!

4 O QUE PODE SUBSTITUIR UM COPO DE LEITE?

Leite e produtos lácteos fazem parte do mesmo grupo alimentar e todos contribuem para uma alimentação equilibrada e saudável.



1 COPO DE LEITE

(200 ml)

OU



1 IOGURTE NATURAL

(125 g)

OU



1 FATIA DE QUEIJO

(30 g)

OU



3 C. SOPA DE QUEIJO FRESCO

(60 g)

TODOS SÃO IMPORTANTES!

- Fornecem cálcio
- Fornecem proteínas
- Contêm vitaminas essenciais

OPÇÕES PARA QUEM NÃO PODE CONSUMIR LEITE DE VACA

Leite sem lactose

Bebidas vegetais enriquecidas (soja, aveia, amêndoa*)

Iogurtes sem lactose ou vegetais enriquecidos

Em caso de alergia às proteínas do leite, segue as orientações do profissional de saúde.

Há muitas formas de incluir os lacticínios no dia a dia. O importante é variar e manter hábitos saudáveis!

5

UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL
PARA UM GRANDE DIA NA ESCOLA!

O pequeno-almoço é a refeição mais importante do dia: fornece a energia e os nutrientes que o corpo e o cérebro precisam para aprender, brincar e crescer.

UM PEQUENO-ALMOÇO EQUILIBRADO INCLUI:

LEITE

Fonte de cálcio, proteínas e vitaminas essenciais.

CEREAIS INTEGRAIS

Fornecem energia de forma sustentada e fibra.

PÃO INTEGRAL

Dá energia e ajuda a manter a saciedade durante mais tempo.

FRUTA

Fornece vitaminas, minerais e fibra.

O QUE A CIÊNCIA MOSTRA

Crianças que tomam o pequeno-almoço têm, em média, melhor desempenho escolar, mais concentração e menor fadiga ao longo da manhã.



E SABIA QUE? Pular o pequeno-almoço pode levar a cansaço, dificuldade de concentração, maior irritabilidade e piores resultados escolares.

Incluir leite no pequeno-almoço é um pequeno hábito que faz uma grande diferença no presente e no futuro das crianças.

6

PORQUE FAZER O LANCHE DA MANHÃ?



Um lanche saudável a meio da manhã ajuda a chegar ao almoço sem fome excessiva e mantém o ritmo e a hidratação ao longo do dia.

CONTROLO DO APETITE

Evita chegar com muita fome ao almoço e reduz a tentação de escolhas menos saudáveis.

HIDRATAÇÃO

Beber água ao longo do dia é essencial para o bom funcionamento do corpo e do cérebro.

MENOS AÇÚCAR ESCONDIDO

Optar por lanches simples evita o excesso de açúcar de produtos processados.

EXEMPLOS DE LANCHES SAUDÁVEIS

Leite + fruta

1 copo de leite + 1 banana

Iogurte natural + fruta

1 iogurte natural + 1 maçã

Pão integral com queijo

1 fatia + 1 copo de leite

Cereais integrais + leite

1 tigela + 1 copo de leite

Frutos secos + fruta

Punhado + 1 peça de fruta

Sanduíche + água

Pão integral + 1 garrafa de água

Um pequeno gesto todos os dias faz uma grande diferença na tua saúde e no teu sucesso escolar!

7

HÁBITOS SAUDÁVEIS
PARA A VIDA TODA



A alimentação é só uma parte da equação: estes hábitos, em conjunto, fazem a diferença no presente e no futuro das crianças.



ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Variar os alimentos e incluir leite e lacticínios todos os dias.



HIDRATAÇÃO DIÁRIA

Beber água ao longo de todo o dia, não só nas refeições.



ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Mexer o corpo todos os dias, através de jogos ou desporto.



SONO DE QUALIDADE

Dormir o suficiente para o corpo e o cérebro recuperarem.



TEMPO EM FAMÍLIA

Momentos de qualidade com a família e os amigos.

Pequenos hábitos diários = grandes conquistas para a vida! Começa hoje. Continua todos os dias.

O teu corpo e o teu cérebro são o teu maior tesouro — cuida bem deles todos os dias!



8

LEITE, SAÚDE E FUTURO:
ESCOLHAS DE HOJE, CONQUISTAS DE AMANHÃ!



O leite e os produtos lácteos são grandes aliados do crescimento, da saúde e do sucesso escolar. Inclui-os todos os dias nas tuas refeições e lanches!

VAMOS RECORDAR O MAIS IMPORTANTE?

1. BEBE LEITE

2 a 3 porções de lacticínios por dia fazem bem à tua saúde.

2. ESCOLHE BEM

Opta por produtos lácteos simples e com menos açúcar.

3. FAZ LANCHES SAUDÁVEIS

Inclui lacticínios, fruta, pão integral e água.

4. TEM HÁBITOS SAUDÁVEIS

Alimenta-te bem, bebe água, pratica atividade física e dorme o suficiente.

5. VAI MAIS LONGE

Hábitos saudáveis hoje ajudam-te a ter um futuro mais feliz.

FAZ A TUA PARTE!

✓ Come pequeno-almoço todos os dias
✓ Leva um lanche saudável para a escola
✓ Bebe água ao longo do dia
✓ Sê ativo e cuida do teu corpo e da tua mente

A EQUIPA DE SAÚDE ESCOLAR ESTÁ CONTIGO

Estamos aqui para te informar, apoiar e ajudar a fazeres escolhas saudáveis todos os dias.
Dúvidas? Fala connosco!

Escolhas saudáveis hoje, um futuro melhor sempre!

9 FONTES BIBLIOGRÁFICAS

- Direção-Geral da Saúde. **Alimentação saudável dos 6 aos 18 anos: normas, critérios e recomendações.** Lisboa: DGS, 2019.
- Direção-Geral da Saúde. **Guia alimentar para a população portuguesa.** Lisboa: DGS, 2022.
- Direção-Geral da Saúde. **Roda dos alimentos: guia para escolhas alimentares saudáveis.** Lisboa: DGS, 2021.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). **Alimentação saudável.** Disponível em: who.int/health-topics/healthy-diet. Acesso em: maio de 2024.
- FAO – Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura. **Alimentação saudável para crianças e adolescentes.** Roma: FAO, 2020.
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. **Alimentação saudável nas escolas: orientações e recursos.** Lisboa: Direção-Geral da Educação / DGS, 2020.
- Sociedade Portuguesa de Pediatria. **Hábitos alimentares saudáveis na infância e adolescência.** Lisboa: SPP, 2021.

A informação apresentada baseia-se em recomendações de instituições oficiais de saúde e educação, com o objetivo de promover escolhas alimentares saudáveis e um estilo de vida equilibrado.